

北九州市立枝光台中学校

えだみつだい

校長 戸次 健治

【校訓】

「邂逅」「自律」「創造」

【学校教育目標】

「知・徳・体の調和のとれた心豊かで、学校や地域を
愛し自主自立の精神に満ちた生徒の育成」

三学期始業式で話したことです

皆さん、明けましておめでとうございます。令和8年（2026年）の新しい年が明け、いよいよ三学期が始まりました。

三学期は、1年生・2年生にとっては「次の学年への準備期間」、3年生にとっては「義務教育の集大成」となる非常に重要な学期です。日数は短いですが、一年の締めくくりとして、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。

二学期の終わりに皆さんに学習や生活についてのアンケートをしていただきました。結果を見ると、学校以外での勉強時間が30分から1時間と答えた割合が一番多く、中には全くしないと答えた生徒も少なからずいました。一方、普段のスマホ等を扱う時間については4時間以上扱っていると答えた生徒の割合が一番多かったです。この数字から学校以外では勉強はしない、スマホばかり扱っている生徒の姿が浮かんできます。今日はこのことについて少し皆さんに考えてもらいたい話をします。

まず、皆さんに特に意識してほしいのは「学習習慣の定着」です。「学習習慣」というのは一生の武器になります。勉強において大切なのは、「何を学ぶか」以上に「どう学ぶか」というリズムを作ることです。一度身についた「机に向かう習慣」は、卒業した後も、大人になっても皆さんを助けてくれる一生の武器になると信じています。「やる気が出たらやる」のではなく、「時間が来たらまず座る」。この小さな繰り返しが、大きな力へと変わります。毎日どの時間になったら勉強に向かうとしっかり決めてほしいです。

次にスマートフォンとの「付き合い方」を考えて下さい。学習習慣を築く上で、今、皆さんの最大の壁となっているのが「スマートフォンの使い方」ではないでしょうか。スマホは非常に便利な道具ですが、使い方を一歩間違えると、皆さんの大切な「集中力」と「時間」を奪い去る依存の道具になってしまいます。ここで皆さんに、三学期の約束として、特に意識してほしいことが3つあります。①、「スマホを視界に入れない」勉強中、スマホが机の上にあるだけで、脳の処理能力が低下するという研究データがあります。通知が来なくても、そこにあるだけで集中力は削がれます。勉強中は別室に置くか、カバンの中に深くしまいましょう。

②、「終わりの時間を決める」SNSや動画サイトには、終わりがありません。使う前に「〇分まで」とアラームをかけるなど、自分がスマホを操作する側になり、スマホに操作される側にならないでください。③、「睡眠を削らない」夜遅くまでの使用は、脳を興奮させ、翌日の授業の集中力を著しく低下させ、さらには体を悪くしてしまいます。

スマートフォンを見る時間を少しだけ削り、その分を自分の成長のために使ってみてください。今の小さな我慢と努力が、数ヶ月後の皆さんの自信へと繋がります。

三学期の終わり、修了式や卒業式の日、「自分はやり遂げた」という晴れやかな顔で皆さんと会えることを期待しています。